

Тест для подростков

Насколько ты самостоятелен?

1. Как ты просыпаешься по утрам?

- а) просыпаюсь рано, чтобы не опоздать в школу. Мне не нужны для этого ни звон будильника, ни уговоры родителей.
- б) стараюсь с вечера завести будильник, чтобы не проспать, или прошу маму разбудить меня в нужное время.
- в) будильник не завожу – все равно не слышу, как он звенит. Маме по утрам приходится стаскивать с меня одеяло, чтобы я, наконец, оторвал голову от подушки.

2. Кто готовит тебе завтрак?

- а) готовлю его себе сам, я умею и люблю это делать
- б) чаще готовит мама, но я и сам могу в случае необходимости что-нибудь приготовить – не отправляться же в школу голодным
- в) утром я способен (способна) разве что размешать ложечкой сахар в чашке чая. Так что если мама не приготовит завтрак, отправлюсь в школу голодным и несчастным

3. Когда ты собираешь необходимые тебе для занятий учебники и тетрадки?

- а) только вечером, иначе обязательно что-нибудь да забуду
- б) получается по-разному, а потому иногда, придя на занятия, не могу найти то, что мне необходимо: то дневник дома оставлю, то учебник
- в) да я его и не собираю – у меня всего-то пара тетрадей и сразу по всем предметам. А носить учебники в школу вообще незачем – только тяжесть лишняя

4. Кто наводит порядок в твоей комнате?

а) конечно, я сам (сама). Только в этом случае могу быть полностью уверен (уверена), что каждая вещь находится на своем месте, и я запросто ее отыщу

б) вообще-то я не против наведения порядка в своей комнате. Но когда за меня это делает кто-нибудь другой, не возражаю

в) навести порядок в комнате мне самому просто не под силу. Да и таких, кто готов рискнуть это сделать, тоже немного

5. Кто решает, что тебе надеть завтра в школу?

а) только я сам(сама). Не хватало еще, чтобы кто-то распоряжался моим гардеробом

б) не вижу ничего страшного в том, чтобы посоветоваться с родителями. Но окончательный выбор остается за мной

в) зачем решать заранее? Проснулся утром, выглянул в окно, а потом залез в шкаф и достал то, в чем не будет холодно.

НАСКОЛЬКО ТЫ САМОСТОЯТЕЛЕН (САМОСТОЯТЕЛЬНА)?

Этот тест поможет тебе узнать, кем ты являешься в свои тринадцать лет. Быть может, ты уже вполне взрослый и самостоятельный человек, способный полностью о себе позаботиться. А может, ты все еще остаешься несносным ребенком, за которым нужен глаз да глаз?

Вспомни, как ты ведешь себя в предлагаемых ситуациях. Важны именно твои поступки, а не желания (ведь «ничего не хочешь» одолевает порой каждого, а вот справляться с таким состоянием умеют далеко не все).

1. Как ты просыпаешься по утрам?

а) просыпаюсь рано, чтобы не опоздать в школу. Мне не нужны для этого ни звон будильника, ни уговоры родителей (7 баллов);

б) стараюсь с вечера завести будильник, чтобы не проспать, или прошу маму разбудить меня в нужное время (5 баллов);

в) будильник не захожу – все равно не слышу, как он звенит. Маме по утрам приходится стаскивать с меня одеяло, чтобы я, наконец, оторвал голову от подушки (3 балла).

2. Кто готовит тебе завтрак?

а) готовлю его себе сам, я умею и люблю это делать (7 баллов);

б) чаще готовит мама, но я и сам могу в случае необходимости что-нибудь приготовить – не отпрашиваться же в школу голодным (5 баллов);

в) утром я способен (способна) разве что размешать ложечкой сахар в чашке чая. Так что если мама не приготовит завтрак, отправлюсь в школу голодным и несчастным (3 балла).

3. Когда ты собираешь необходимые тебе для занятий учебники и тетрадки?

а) только вечером, иначе обязательно что-нибудь да забуду (7 баллов);

б) получается по-разному, а потому иногда, придя на занятия, не могу найти то, что мне необходимо: то дневник дома оставляю, то учебник (5 баллов);

в) да я его и не собираю – у меня всего-то пара тетрадей и сразу по всем предметам. А носить учебники в школу вообще незачем – только тяжесть лишняя (3 балла).

4. Кто наводит порядок в твоей комнате?

а) конечно, я сам (сама). Только в этом случае могу быть полностью уверен (уверена), что каждая вещь находится на своем месте, и я запросто ее отыщу (7 баллов);

б) вообще-то я не против наведения порядка в своей комнате. Но когда за меня это делает кто-нибудь другой, не возражаю (5 баллов);

в) навести порядок в комнате мне самому просто не под силу. Да и таких, кто готов рискнуть это сделать, тоже немного (3 балла).

5. Кто решает, что тебе надеть завтра в школу?

а) только я сам(сама). Не хватало еще, чтобы кто-то распоряжался моим гардеробом (7 баллов);

б) не вижу ничего страшного в том, чтобы посоветоваться с родителями. Но окончательный выбор остается за мной (5 баллов);

в) зачем решать заранее? Проснулся утром, выглянул в окно, а потом залез в шкаф и достал оттуда то, в чем не будет холодно (3 балла).

Ты ответил(а) на все вопросы теста? Что ж, тебе осталось только подсчитать баллы.

Число от 15 до 20 красноречиво свидетельствует о том, что человек ты далеко не самостоятельный и нуждаешься в пристальной родительской опеке. Хотя скорее всего ты с негодованием относишься к попыткам старших объяснить тебе, что такое режим, дисциплина и обязанности. Напрасно ты так кипятишься. Самое время внять родительским увещаниям и сделать над собой усилие. Пора немного повзрослеть.

Если у тебя получилось число от 21 до 29, это означает, что ты типичный подросток и требуешь внимания и заботы не больше и не меньше, чем большинство твоих сверстников. Однако ты прекрасно понимаешь, что тебе еще предстоит научиться делать много вещей самостоятельно и потихоньку «слезать» с родительской шеи. И самое главное – что попытки сделать это ты уже предпринимаяешь.

Число от 30 до 35, если, конечно, ты не лукавил(а), отвечая на вопросы, свидетельствует о том, что твои родители не могут на тебя нарадоваться. Ты почти не доставляешь им хлопот и умеешь самостоятельно справляться со многими проблемами. Однако не становись чересчур уж серьезным (серьезной), ведь повзрослеть ты еще успеешь, и тогда никто и не подумает сделать хоть что-то вместо тебя.

Как научиться слушать других?

1. **«Тишина»** Уделяйте пять минут в день следующему упражнению: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и слушайте раздающиеся вокруг звуки. Сколько различных звуков вы слышите? Это упражнение не только учит умению слушать, но и помогает расслабиться.

2. Во время разговора выслушивайте человека до конца, прежде чем начать высказывать свои соображения. Если вам нестерпимо хочется перебить, то вначале сделайте паузу и вдохните, а уж затем начинайте говорить. Пауза перед вашими словами придаст им большую значительность.

3. Как можно больше слушайте радио - но не музыку, а программы. Прослушав передачу, ответьте самому себе на вопрос: какую информацию вы получили? Можете ли вы кратко пересказать все только что вами услышанное?

ПИШЕМ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ, КОТОРЫЕ МНОГО ГОВОРЯТ...

ТЕСТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «Дружба или плен?»

1. Большую часть времени ты проводишь в своей компании (*да - 1, нет - 0*).
2. Ты носишь ту одежду, которая принята в вашей компании, как бы нелепо она не выглядела (*да - 1, нет ~ 0*).
3. Когда твоих друзей нет рядом, ты продолжаешь заниматься тем, чем занимаешься вместе с ними (*да - 1, нет - 0*).
4. Находясь вдали от друзей, ты предпочитаешь говорить и действовать так, как действуют и говорят они (*да - 1, нет - 0*).
5. Есть ли у тебя увлечение, не относящееся к общению с друзьями (*да - 0, нет - 1*).
6. Ты с негодованием и агрессивностью относишься к тем, кто позволил выразить иную точку зрения, чем та, которая принята в твоей компании (*да - 1, нет - 0*).
7. Можешь ли ты самостоятельно, без участия друзей принимать какие-либо решения (*да - 0, нет - 1*).
8. Можешь ли ты отказаться от встречи с компанией, если на то есть причина (*да - 0, нет - 1*).
9. Ты можешь настоять на своей точке зрения, находясь в компании (*да - 0, нет - 1*).

СЧИТАЕМ БАЛЛЫ

От 9 до 6 очков. Ты крайне зависим от своей компании. Может быть, стоит проявлять побольше индивидуальности и чаще высказывать свое мнение, а то так и себя потерять недолго.

От 5 до 3 очков. Ты проводишь время в компании, но мнение твоих друзей не играет решающей роли для принятия решений. Поздравляем - самостоятельность - первый шаг к взрослой жизни.

Менее 3 очков. Мнение компании для тебя - не главное. Ты встречаешься с друзьями, поддерживаешь с ними отношения, но независим от их решений и не идешь на поводу у компании. Ты остаешься личностью в любых обстоятельствах.